

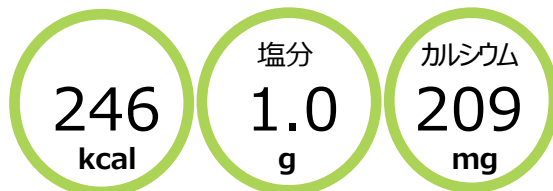
# あさりとトマトのイタリアン豆腐ステーキ

あさりの旨味が溶け込んだトマトソースをかけていただく、洋風の豆腐ステーキです。

豆腐はたんぱく質のほか、カルシウムも豊富に含んでいます。また、あさりは鉄分を豊富に含むため、鉄分が不足しがちな方にもおすすめです。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 17.6g 脂質 13.8g 炭水化物 16.6g  
鉄分 8.9mg

## ●材料 (2人分)

### <トマトソース>

・トマト缶 (カット)	1/2 缶
・あさり水煮缶 (汁を除く)	40g
・玉ねぎ	中 1/2 個
・ニンニク	1 かけ
・オリーブオイル	小さじ 1
・砂糖	ひとつまみ
・コンソメ顆粒	小さじ 1
・塩こしょう	少々

・木綿豆腐	1 丁(300g)
・小麦粉	大さじ 1
・粉チーズ	小さじ 2
・オリーブオイル	大さじ 1/2
・パセリ	お好みで

## ●作り方

- ① 豆腐は厚みを半分に切り、さらに 2 等分にします。キッチンペーパーで包み、重しをのせて 10～20 分ほど水きりします。
- ② トマトソースを作ります。玉ねぎ、ニンニクは皮をむき、みじん切りにします。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを中火で炒め、香りがたったら玉ねぎを加えて炒めます。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、トマト缶とあさりを加え、5 分ほど煮詰め、砂糖、コンソメ、塩こしょうで味をととのえます。
- ⑤ ①の豆腐の水分をふき取り、小麦粉と粉チーズを混ぜあわせ、両面にまぶします。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを熱し、豆腐の両面をこんがり焼きます。
- ⑦ 皿に豆腐を盛りつけ、④のトマトソースをかけます。お好みでパセリを添えてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。